

Басаргина Анна Александровна

педагог дополнительного образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №17»

г. Ульяновск

## СОСТАВЛЕНИЕ ЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

В художественной гимнастике большое внимание уделяется композиции личного упражнения. Существует ряд требований, правил в постановке упражнения:

- хореографические движения должны отображать характер музыкального сопровождения.
- одно движение должно плавно и естественно перетекать в другое.
- должна быть максимально использована площадка.

В процессе постановки упражнения важным этапом является подбор музыкального материала. Музыка – это не просто сопровождение гимнастического упражнения. Она определяет его характер, создает определенный образ. Подбирать музыку нужно опираясь на психологические особенности (характер, темперамент) и пластические возможности гимнастки. Кто-то обладает плавной, грациозной пластикой, а для кого-то ближе быстрый темп, четкий ритм, яркие, зажигательные движения. Необходимо что бы музыка нравилась не только тренеру, но и гимнастке.

Лексический текст упражнения полностью зависит от подобранного музыкального материала. Если выбрана русская мелодия, то недопустимо в хореографической лексике применять положения рук характерные для испанского танца. Каждое движение должно быть осмысленно и направленно на создание определенного образа. Не должно быть ни одной «случайной»

29 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года  
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

позы, жеста, так как это ломает целостность композиции. Надо стараться избегать резких переходов между танцевальными движениями и обязательными элементами. Элементы должны быть «вплетены» в упражнение.

Рисунок упражнения так же должен способствовать более глубокому раскрытию образа, характера. Рисунок должен развиваться логично и иметь тесную связь с лексическим решением. В упражнении должна быть задействована вся площадка.

В процессе работы над упражнением большое значение имеет не только техническая отработка движений, но и образность их исполнения. Мастерство исполнения складывается из техники внешней и внутренней. И каждой гимнастке при исполнении упражнения мало обладать хорошей внешней техникой, ей необходимо выработать в себе качества артиста, то есть обладать внутренней техникой. Внутреннюю технику, как и внешнюю, невозможно развивать без специальной тренировки. В основе ее лежит передача образа через внутреннее переживание

29 августа 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года  
"Актуальные проблемы теории и практики образования"